ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
மார்கழி
மலர் 17

1979
டிசம்பர்
இதழ் 12

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

உணவு - பாஷன் மாறுதல்

உடை விஷயத்தில் பாஷன் மாறுவதுபோல், உணவு விஷயத்திலும் மாறுகிறது. நேற்று உணவு - நிபுணர் ஏற்ற உணவு இன்று பரீக்ஷையில் தோற்கிறது. உண்ணும் முறையிலும் இம்மாறுபாடு உண்டு. கியாம்படிஸ்டா போர்டா என்ற உணவாராய்ச்சியாளர் நீண்டநாள் வளரும் உணவுப் பண்டம் ஆயுளை நீடிக்கும், குறுகிய நாட்களில் வளர்வது ஆயுளைக் குறைக்கும் என்றார். சம்பா அரிசி, முருங்கைக்காய் ஆயுளை வளர்க்கும். குறுவை அரிசி, கீரை ஆயுளைக் குறைக்கும். மஞ்சள் நிறமுள்ள காய்கறி காமாலைக்கு நல்லது. தோல் சுரசுரப்பாய் உள்ளது தோல் நோயில் நல்லது. இப்படி ஆராய்ச்சி சென்றது. வலிவடைந்தது. புலாலுணவை நீக்க வற்புறுத்தியவர்கள் ரெவரெண்டு வில்லியம் மெட்கால்ஃப், ரெவரெண்ட் ஸில்வஸ்டர் கிரஹாம் முதலியவர். இந்த ஃபாஷன்கள் மக்கள் வாழ்க்கையில் நீடிக்கவில்லை.

இந்த நூற்றாண்டு ஆரம்பத்தில் அமெரிக்க டாக்டர் ஹொரேஸ் ஃப்ளெட்சர் மென்று சாப்பிடுவதாலேயே எல்லா நோய்களையும் நீக்க முடியும் என்ற கடும் பிரசாரத்தில் இறங்கினார். உண்ணும் உணவு வாயிலேயே நீர்த்துக் கரையும் வரை மெல்லுவது மிக அவசியம் என்றார். மாடு அசை போடுவதே அவருக்கு முன் மாதிரி. இப்படி கோதுமைத் தவிட்டிலுள்ள கோதுமை முளை, தேன், தக்காளி, காரட், சீனிக்குப் பதில் வெல்லச் சர்க்கரை, தயாரித்த உணவு, சில்லிட்ட உணவு, வாகுவம் ஜாடிகளில் உணவுப்பதன், இவை ஒவ்வொன்றும் பிரசார விளக்கில் ஒளிவிட்டன. பிறகு தானே மங்கின. நேற்று மாலை வரை விடமினாக நின்ற பிரசாரம் நேற்றிரவு என்ஸைமாகி இன்று காலை மெடபாலிஸம், அனபாலிஸம் ஆகி நிற்கிறது. இயற்கை காட்டும் உண்ணும் வழியைக் கைவிடாமல் ஒழுங்காகப் பின்பற்றுபவனுக்கு இவை ஒன்றும் இன்றும் தேவையில்லை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5081 சித்தார்த்தி மார்கழி மலர்-17		1979 டிசம்பர் இதழ் - 12

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

या ते हेतिर्मीढुष्टम हस्ते बभूव ते धनुः ।
तयास्मान् विश्वतस्त्वमयक्ष्मया परिभ्भुज ॥

அடியார்கள் விரும்புவதை அளிப்போரில் மிகச் சிறந்தவரே! பரமேசுவர! எங்களைக் காப்பதற்காக நீர் கைகளில் தாங்கியுள்ள ஆயுதங்களைக்கொண்டு, அவைகளால் எம்மைத் துன்புறுத்தாமல், எங்களைச் சூழ்ந்து துன்புறுத்தும் தீமைகளை அழித்து, எங்களை எப்போதும் எல்லாவிடங்களிலும் காப்பாயாக!

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

आयान्त्यग्रे ननु तनुभवा उत्तमर्णा इवेमे
शय्यालग्नाः फणभृत इवाभान्ति दारा इदानीम् ।
कारागेहप्रतिममधुना मन्दिरं दृश्यते मे
तत्र स्थातुं प्रसजति मनो न क्षणं न क्षणार्धम् ॥ (21)

ஆயாந்த்யக்கிரே நநு தநுபவா: உத்தமர்ணா இவேமே
சய்யாலக்நா: ப்பணப்ப்ருத இவாபாந்தி தாரா இதாநீம் ।
காராகேஹப்ப்ரிதிமமதுநா மந்திரம் த்ருச்யதே மே
தத்ர ஸ்த்தாதும் ப்ரஸஜதி மநோ ந க்ஷணம் ந க்ஷணார்த்தம் ॥

உலகில் சில மனிதர்கட்கு அவருடைய பூர்வ ஜன்மங்களில் அவர்களால் செய்யப்பட்ட பாப கர்மங்களுடைய பலனால் இந்த ஜன்மத்தில் இவர்களுடைய புத்திரர்களும், மனைவியும் நல்ல குணங்கள் ஒன்றும் இல்லாமல் துர்குணங்கள் நிறைந்தவர்களாய் ஸம்பவிக்கின்றனர். ''பிறந்தது முதல் தனயர்களை வெகு அன்புடன் வளர்த்தேன். பொருளும் ஏராளமாய் வைத்திருக்கிறேன். மனைவியை திருமணம் ஆனது முதல் அன்பினாலும், அணிகளாலும் அனவரதமும் மகிழ்ச்சியடைவித்தேன். இவ்விதம் நான் இவ்வளவு காலமும் இருந்தேன். ஆனால் இப்பொழுது இந்த என் வீடு சிறைச்சாலையாக ஆகியுள்ளது இந்த வீட்டில் இனி ஒரு க்ஷணமும் அரைக்கணங்கூட தாமதிக்க, என் மனம் விரும்பவில்லை. ஏன் எனில், இப்பொழுது வயது முதிர்ந்து, உடல் தளர்ந்து, திரவியம் தேடும் சக்தியும் இழந்த நிலை ஏற்பட்டவுடன், வீட்டில் எவ்வித மதிப்பும் அறவே அற்று விட்டது. பையன்கள், கடன் கொடுத்தவர்கள் கடனைக் கேட்பவர்கள் போல எதிரில் வருகின்றனர். தாரமானவள் படமெடுத்தாடும் பாம்பு போல் தோற்றமளிக்கிறாள். இதைவிட என்ன வேண்டும்'' என்று வருந்துகின்றனர்.

जातं जातं गतमपि गतं बाल्यतो लौल्यतो वा
नेतः स्थेयं क्षणमपि गृहे मुञ्चतः को मुहूर्तः ।
इत्यत्यन्तव्यवसितधियो निःसरन्तोऽपि गेहात्
आवर्त्तन्ते झटिति रुदतां सान्त्वहेतोः शिशूनाम् ॥ (22)

ஜாதம் ஜாதம் கதமபி கதம் பால்யதோ லௌல்யதோ வா
நேத: ஸ்த்தேயம் க்ஷணமபி க்ருஹே முஞ்சத: கோ முஹூர்த்த: ।
இதி அத்யந்தவ்யவஸிததியோ நிஸ்ஸரந்தோபி கேஹாத்
ஆவர்த்தந்தே ஜ்ஜடிதி ருததாம் ஸாந்த்வஹேதோ: சிசூனும் ॥

முந்திய சுலோகத்தில் சொல்லியபடி வீட்டில் நேர்ந்துள்ள துன்பங்களால் இனி அரைக்கணமும் இந்த வீட்டில் இருக்கக்கூடாது என்று வெறுப்பை அடைந்த மனிதர்கள் மேலும் யோஜனைசெய்கிறார்கள் :— ''போனதெல்லாம் போகட்டும்; சிறு பிராயத்தில் அறியாமையினாலும், யௌவனதசையில் சபலத்தினாலும், குடும்பத்தினாலும் எவ்வளவோ தவறுதல்கள் நடந்துவிட்டன. கடந்ததைப்பற்றி நினைத்துப் பயனில்லை.

இப்பொழுது வயது காலத்தில் குமாரர்களும் பார்யாளும் குடும்பத்திற்கு நான் உழைத்துச் செய்துள்ளதையெல்லாம் மறந்து வேறுமாதிரியாக என்னைச் சிறிதும் மதிக்காமல் இருக்கிறார்கள். ஆதலால் இனி ஒரு க்ஷணப்பொழுதுகூட இருக்கவேண்டாம். துறப்பவன் நல்லவேளை பார்க்க வேண்டாம். எந்த நிமிஷம் வைராக்யம் ஏற்படுகிறதோ அதே நிமிஷம் கிளம்பிவிடவேண்டும்'' என்று மனதில் உறுதியாய் தீர்மானம் செய்துகொண்டு உள்ளிருந்து வெளிவருகின்றனர். வாசல் ரேழி தாண்டுவதிற்கு முன்பு அந்த சமயம் உள்ளே பேரக்குழந்தைகள் வேறேதோ காரணமாய் அழுகின்றனர். அவர்களுடைய அழுகைக்குரலைக் கேட்டதும் உடனே வீட்டிற்குள் வேகமாய் திரும்பி வந்துவிடுகின்றனர்—குழந்தைகளைச் சமாதானப்படுத்துவதற்கு. பிரஸவ வைராக்யம் போல்தான் இவர்களுடைய வைராக்கியம்.

नैव ब्रूमो वयं अतिथयोऽभ्यागताः बन्धुवर्गाः
दीनानाथाः सुहृद इति ये तेषु कार्या दयेति ।
यं त्वं पोष्यं मनसि कुरुषे नित्यमात्मानमेकं
जन्मन्यस्मिन्निव बिभृहि तं सर्वदेत्युल्लपामः ॥ (23)

நைவ ப்ரூமோ வயம் அதிதயோऽப்யாகதா: பந்துவர்கா:
தீனாநாதா: ஸுஹ்ருத இதி யே தேஷு கார்யா தயேதி ।
யம் த்வம் போஷ்யம் மநஸி குருஷே நித்யமாத்மாநமேகம்
ஜன்மந்யஸ்மிந்நிவ பிபிருஹி தம் ஸர்வதேத்யுல்லபாம: ॥

முந்திய இரு சுலோகங்களில் விவேகமற்ற மனிதர்களுடைய மனப்பான்மையையும், நிலையற்ற வைராக்கியம் பயனற்றது என்ற உண்மையையும் விளக்கிவிட்டு, இந்த சுலோகத்தில் நற்குணம் நிறைந்த தனயர்களும் தாரமும் அடையவும், நல்ல சுகம் ஏற்படுவதற்கும் மிக முக்கியமாய் என்ன செய்யவேண்டுமோ அதைச் செய்யும்படி உபதேசிக்கிறார் கவி.

அதிதிகள், தன்னை நாடி வந்தவர்கள், உறவினர்கள், ஏழைகள், திக்கற்றவர்கள், நண்பர்கள் இவர்களுக்கெல்லாம் அவரவருக்கேற்ற முறையில் அன்புடனும் அநுதாபத்துடனும் உபசரணை எப்பொழுதும் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும் என்று தனியாக உனக்கு நாம் சொல்ல வேண்டியதில்லை. நீயே சுயம் இதெல்லாம் செய்துகொண்டிருப்பாய். மேலும், பிறரைப் போஷணை செய்வதுபோல் உன் தேஹத்தையும்

பிரதானமான அந்தராத்மாவையும், ஆரோக்கியமாயும் இன்பமாயும் வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு எவ்வித போஷணைகள் அவசியம் தேவையோ அவைகளையும் நீ தீர்மானித்துள்ளாய், செய்கிறாய், ஆரோக்கியத்தையும் மனஸ் ஸந்தோஷத்தையும் அடைகிறாய். இப்பிறவியில் போலவே உனக்கு வரப்போகும் ஜன்மங்களிலும் உன் உடலும் ஆன்மாவும் ஸந்தோஷமாகவே இருக்கவேண்டும், துளியும் துன்பம் கூடாது என்று விரும்புவது இயல்பு, விவேகிகள் விரும்பவேண்டியது அவசியம். ஆனால், விரும்பினால் மட்டும் போதாது, வரப்போகும் ஜன்மங்களுக்கு இன்பமே வேண்டும் என்றால், அதற்கு அவசியமான சில கார்யங்களை, நீ இந்த ஜன்மத்திலேயே செய்து கொண்டிருக்கவேண்டியது அவசியம். அதாவது தர்ம சாஸ்திரங்கள் சொல்லியிருக்கிறபடி ஸ்வதர்மங்களையும் பரோபகார புண்ய கர்மங்களையும் அநுஷ்டிக்கவேண்டும் என்றுதான் நாம் உரைக்கின்றோம் என்று கவியின் கருத்து.

को नु व्यासः क इव स मनुः कोन्वसौ याज्ञवल्क्यः
यैरुद्घुष्टं हितमसकृदस्मासु पित्रेव पुत्रे ।
पश्यामस्तान् निरुपधिकृपासागराँलोकबन्धून्
पश्यामोऽस्मान् निरवधितमःक्ष्माधारान् ब्रह्मबन्धून् ॥ (24)

கோ நு வ்யாஸ: க இவ ஸ மநு: கோன்வஸௌ யாஜ்ஞவல்க்ய:
யைருத்குஷ்டம் ஹிதமஸக்ருதஸ்மாஸு பித்ரேவ புத்ரே ।
பச்யாமஸ்தாந் நிருபதிக்ருபாஸாகராந் லோகபந்தூன்
பச்யாமோऽஸ்மாந் நிரவதிதம:க்ஷ்மாதாராந் ப்ரும்ஹபந்தூன் ॥

முந்தின (23) சுலோகத்தில் வரும் ஜன்மங்களிலும் எப்பொழுதும் இன்பம் அடைவதற்கு சில கார்யங்களை இப்பிறவிலேயே செய்தால் அவசியம் இப்பொழுதும் பிறகும் ஸுகம் அடையமுடியும் என்று உனக்காக நாம் கல்ப்பனை செய்யவில்லையப்பனே! கடவுள் கருணையினால், மக்களின் நன்மையின் பொருட்டு புவியில் அவதரித்துள்ள வேதவியாஸர் என்ன, மனு என்ன, யாஜ்ஞவல்க்யர் என்ன முதலிய மஹான்கள், வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் மஹாபாரதம் முதலிய நூல்கள் மூலம் பிள்ளைகளுக்குத் தந்தை சொல்லுவதுபோல நமக்கு இஹபரத்தில் எவை இன்பம் தரும், எவை துன்பம் தரும் என்று விஸ்தாரமாய் பலவிதங்களில் ப்ரமாணங்களுடன் சொல்லியுள்ளார்கள்.

தந்தை தன் குழந்தைகளுக்கு பிரதிப்ரயோஜனம் எதையும் எதிர் பாராமல் குழந்தைகளுக்கு ஹிதங்களையே தான் சொல்லுவதுபோல, நிஷ் காமனையுடன் ஹிதாஹிதங்களை உபதேசித்தருளிய கருணைக்கடல்களாகிய லோகபந்துக்களான வியாஸாதி மஹான்களையும் பார்க்கிறோம். ஆனால் இந்த ரிஷிகள் என்ன கதறியும் நாம் முடிவற்ற இருள்மலைகள் மயமாய் நிகரற்ற அவிவேகிகளாகவும், ஸ்வதர்ம - ஆசாரம் இழந்தவர்களாகவும் இருப்பதையும் பார்க்கிறோம், அந்தோ! என்ன அவிவேகம்! ★

பொன்னுங்காணிக்கீரை

பொன்னுங்காணிக்கு வேறு பெயர்கள்—கொடுப்பை, சீதை. ஸம்ஸ் கிருதம் — மத்ஸ்யாக்ஷீ, மீனுக்ஷீ. Botanical Term — Alternanthera Sessiles.

இது நம்நாட்டில் சாதாரணமாய் எங்கும் பயிராகும் ஓர் வகை சிறு கொடிக்கீரை. எங்கும் தாராளமாய் கிடைக்கக்கூடியது. கற்ப மூலிகை களில் ஒன்று. இக்கீரையில் தங்கச்சத்து இருக்கிறது. இதை முறைப் படிக்கு தொடர்ந்து உண்டு வருபவர்களுடைய மேனி தங்கம்போல் காந்தி அடையும் எனச் சித்தர்கள் சொல்லியுள்ளார்கள். இந்த விசேஷ குணத்தை இக்கீரையின் பெயரே விளக்குகிறது.

'பொன்னுங்காணீ' என்ற சொல்லில் உள்ள பதங்களைப் பிரித்துப் பாருங்கள் **பொன் + ஆம் + காண் + நீ.** இதை நீ உண்டால் உன் உடல் பொன்னுகக் காண்பாய் என்று பொருள் உண்டாகிறது.

இது நாவின் சுவையிலும், குடலில் பாகத்திலும் மதுரம். வீர்யம் சீதம். குணங்கள்-வாயு பித்ததோஷங்கள் சமனமாகும். வாயு பித்தங்கள் மேலிட்ட நோய்களில் பத்தியமாகவும் மருந்தாகவும் உபயோகம். தேகத் தில் வெப்பம் உஷ்ணுதிக்கங்களைப் போக்கி நல்ல குளுமை தரும். காந்தி தரும். விசேஷமாய் கண்ணேய்கள் பலவற்றைப் போக்கும். நோயற்ற கண்களுக்குப் பர்ர்வை சக்தியைத் திடம்பெறச் செய்யும்.

உபயோக முறைகள்

இக்கீரையைப் பருப்பு சாம்பாறில் சேர்த்து அன்னத்துடன் அருந்த லாம். தனியாக நெய்யில் வதக்கி உணவில் முதன் முதலில் தனியாகத் தொடர்ந்து சில மாஸங்கள் சாப்பிட்டால் தேஹம் தங்கக் காந்திபெறும். இத்துடன் உள்ளிப்பூண்டும் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டால் அர்சஸ் எனப்படும் மூலரோகம் போகும். நாள்பட்டத் தீராத கடும் கண்ணேய் களில் உப்பில்லாமல் இக்கீரையை வேகவைத்து வெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது சிறந்த பத்தியமாகும். கீரையை அரைத்து பில்லை தட்டி ஓர் குளிர்ந்தநீர் நிறைந்த புது மண்பானையின்மீது அப்பி மறுநாள் காலை யில் இந்த பில்லையை எடுத்து கண்களின்மீது வைத்துக் கட்டினுல் பித்த ஸம்பந்தமான கண் ரோகங்கள் தீரும். நெய்விட்டு வதக்கி கண்களுக்குக் கட்ட வாத ஸம்பந்தமான கண் வியாதிகள் தீரும்.

பல நற்குணங்கள் கொண்டுள்ள பண்டமானதால் வீட்டுக் கொல்லை களில் பொன்னுங்காணியைப் பயிரிட்டு அடிக்கடி சாப்பிடுவது ஆரோக் கியப் பாதுகாப்பிற்கு உபயோகம் உள்ளது.

பொன்னுங்காணிச்சாறு தாம்பிரச் சிந்தூரம் செய்யவும் உபயோக மாகும்.

மத்ஸ்யாக்ஷீ கிருதம் – பொன்னுங்காணி நெய்

அதிமதுரம் 75 கிராம் சூர்ணம் செய்து, பசுவின் பால் விட்டு அரைத்து பசுவின் நெய் 2 லிட்டரில் கலந்து, அதில் பொன்னுங்காணிச்சாறு 2 லிட்டர், எலுமிச்சம்பழச்சாறு 1 லிட்டர், பசுவின்பால் லிட்டர் 2. எல்லாம் கலந்துக் காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் வடிக்கட்டி, அந்த நெய்யில் ஜாதிப்பத்திரி, கோரோசனை, சீனுகற்கண்டு வகைக்கு $1\frac{1}{2}$ கிராம் ஒன்ருய் சூர்ணம் செய்து கலந்துகொள்ளவும். வயது ஜீர்ணசக்தியை அநுசரித்து 1-4 டீஸ்பூன் காலை மாலை இருவேளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.

மூலச்சூடு, சிறுநீர் எரிச்சல், கைகால் உடம்பு எரிச்சல், ஜீர்ணமாகும் தருவாயில் ஏற்படும் விதாஹம், வயிறு மார்பு எரிவு, வாய்நாற்றம், வாய்ப்புண்கள் சமனமாகும். கண் குளிர்ச்சியும் அக்கினி தீபனமும் உண்டாகும்.

மத்ஸ்யாக்ஷீ தைலம் – பொன்னுங்காணி தைலம்

பொன்னுங்காணிச்சாறு 2 லிட்டர், கரிசிவாங்கண்ணிச்சாறு 1 லிட்டர், நெல்லிக்காய்சாறு 1 லிட்டர், நல்லெண்ணெய் 2 லிட்டர், பசுவின் பால் 2 லிட்டர், இதில் அதிமதுரம் 100 கிராம் பால்விட்டரைத்துக் கலந்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்து இளந்தீயில் காய்ச்சி மெழுகு பதத்திற்கு அடுத்த பதத்தில் இறக்கி வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும். தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்துவர பித்தத்தலைவலி கண் ரோகங்கள் போகும். கண் குளிர்ச்சி உண்டாகும். கூந்தலில் தடவுதலால் கூந்தல் கறுகறுவாய் நன்கு வளரும்.

★

என் பெயர் நாக்கு - (2)

உண்ணும் உணவில் ஆறு சுவைகள் உண்டு. ஆறும் ஒரே உணவுப் பொருளில் இருக்காது. 4-5 சுவைகள் உள்ள பண்டங்களே மிகச் சில—கடுக்காய் தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய் போல. இந்த ஆறு சுவைகளும் உணவுப்பொருள் என்னிடம் வந்து கரையும் வரை நிலைத் திருக்கும். என்னைத்தாண்டி உணவுக் குழாய் வழியே இரைப்பையை அடைந்ததும் சில மாறிவிடும். இரைப்பையிலுள்ள புளிப்பு மிக்க ஜீர்ணத்திரவங்கள் மென்று உட்செலுத்தப்பட்ட உணவில் சில மாறு தல்களை ஏற்படுத்தும். அவைகளில் சுவை மாற்றமும் ஒன்று. உண்ட உணவு எதுக்களித்து (எதிர்எடுத்து) மேல் வரும்போது அந்த சுவை மாற்றத்தை உணரலாம். அதனை விபாகம் என ஆயுர்வேதம் கூறும். உணவில் உள்ள இனிப்பும் புளிப்பும் உறைப்பும் அப்படியே இருக்கும்.

உப்பு தித்திப்பாகவும், கசப்பும் துவர்ப்பும் உறைப்பாகவும் மாறும். அறுசுவை உண்டியாயினும் இரைப்பையினுள் பாகமடையும்போது மூன்று சுவையுள்ளதாக மாறிவிடும்.

சுவை மனத்தை உணவில் நாட்டம் கொள்ளச்செய்யும் ஒரு குணம். எனினும் அவை மன நாட்டத்திற்குப் பயன்படுவதுடன் நிற்பதில்லை. அவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தனித் தன்மை படைத்தவை. அதனால் உடலில் நடைபெறும் பல்வேறு இயக்கங்களைத் தூண்டிவிடவும் அடக்கவும் அவை பயன்படுகின்றன. அதனால் உணவின் சுவைக்குத் தனி முக்கியத்துவத்தை ஆயுர்வேதம் காட்டுகிறது. வயதிற்கேற்ப, கால நிலைக்கேற்ப, உடல் நிலைக்கேற்ப உண்வில் மாற்றம் செய்துகொள்வதன் பயனை நாம் உணரலாம். தனித்து ஒரே சுவையுள்ள உண்டியை பலத்தைக் குறைக்கும் உணவெனச் சரகர் குறிப்பிடுகிறார். ''ஏக ரஸ அப்ப்யவஹார: தௌர்பல்ய கராணும்.'' அவ்விதமே உணவில் எந்த அளவிலாவது எல்லாச் சுவைகளையும் சேர்த்து உண்பதை ஆரோக்கிய வாழ்விற்கேற்ற பலம் தருவதாகக் கூறுகிறார் சரகர். ''ஸர்வரஸாப்ப்யவஹார: பல கராணும்.'' உணவினால் முழு பலனும் பெற எல்லாச் சுவைகளும் அமைந்த உணவு உதவுகிறது.

உணவின் சுவைகளை ஏற்கும்போது வரிசைப்படுத்துவதும் அவசியமாகிறது. முதலில் இனிப்பும், அடுத்து புளிப்பும் உப்பும், நடுவில் உறைப்பும் கசப்பும், கடைசியில் இனிப்பும் துவர்ப்புமாக அமைந்த உணவு தமிழ் நாட்டைப்போன்ற உஷ்ண நாடுகளுக்கு ஏற்ற உணவு. இதையே பல்லாண்டுகளாக வழக்கத்தில் இருந்துவரும் உணவு முறையில் காணலாம். முதலில் இனிய அரிசிச்சாதம் தனித்தும் நெய் பருப்பு சேர்த்தும் வேறு பொருள் கலப்பின்றி சில கவளங்கள் உண்பது பின்னர் அதைத் தொடர்த்து புளிப்பும் உப்பும் சிறிது காரமும் உள்ள துவையல், கொத்துமல்லிவிதைப் பொடி, மிளகு ஜீரகப்பொடி, ஐங் காயப்பொடி போன்ற பசிதூண்டிகள் கலந்த் உணவு, அதனைத் தொடர்ந்து புளி உப்பு காரம் மிக்க சாம்பார், வெத்தல் குழம்பு, மோர்க் குழம்பு, பொரித்த குழம்பு, ரஸம் முதலியவை, கடைசியில் மோர் கலந்த உணவு. நடுவில் உண்ட உணவு காரம் மிக்கதாயின் கடைசியில் இனிப்புமிக்க ஆடையுள்ள தயிரும், நடுத்தரமுள்ள காரமுள்ள கன உணவாயின் மோரும் சேர்ப்பர். தயிரும் மோரும் ஒரே இனமாயினும் நிலை மாற்றத்தால் குணம் மாறுபட்டவை. இனிப்பு மிக்கத் தயிரை நன்கு கடைந்தவுடன் அதில் உள்ள இனிப்புப் பகுதியான வெண்ணெய் பிரிந்து மேல் மிதக்க அதனை அகற்றிக் கிடைக்கும் மோர் துவர்ப்பும் இனிப்பும் மிக்கதாக இருக்கும். தயிர் புளித்தால் மோரும் புளிக்கும். கடைவதால் ஏற்படும் சூடு, தயிரில் அடங்கி அநுரசமாக- உதவிச் சுவையாக இருந்த துவர்ப்பை வலிவடையச் செய்கிறது. மோரின் இந்தத் துவர்ப்பு கடைசி உணவாக ஏற்கப்படும்போது என்னிடம் ஒரு தனி மாறுதலை ஏற்படுத்துகின்றது.

உணவை உட்கொள்ளும்போது என்னிடம் உமிழ்நீர் (வானீர்) அதிகமாகப் பெருகும். அதில்தான் சுவைகள் கரைந்து சுவை உணர்ச்சியைத் தருகின்றன அதே நேரத்தில் சுவைகள் கரைந்தால் அந்த உமிழ்நீரில் உணவுப்பகுதி அதிக அளவில் கரைவதால் உணவு உண்டதும் அது தடித்திருக்கும். உண்டு வெகுநேரமானலும் உண்ட சுவையை உணரச் செய்துகொண்டே இருக்கும். என்னிடம் சுறு சுறுப்பு தோன்ருது. வாயை அலம்பி என்னை நன்கு உறுவித் தேய்த்தாலும் சிலசமயம் உண்ட சுவை நீங்காது. உமிழ்நீர் தடித்துப் போவதே அதற்குக் காரணம். மோரில் உள்ள துவர்ப்பு இந்தத் தடிப்பை நீடிக்கவிடாமல் செய்யும். அதனுல் வாயைக் கொப்புளித்து அலம்பியதும் உணவின் சுவை நீங்கி நான் மொறமொறவென்று மறுபடி சுறுசுறுப்பாக இருப்பேன். மோர் சேர்த்தும் மாருத அளவு கனத்த உணவு ஏற்றிருப்பவர் தாம்பூலம் தரித்து எனக்குச் சுறுசுறுப்பு தருவர். வெற்றிலையின் காரமும் பாக்கின் துவர்ப்பும் சுண்ணும்பின் விறுவிறுப்பும் என்னைப் பழைய நிலைக்கு உடன் மாற்றும்.

உணவாக ஏற்கப்படுபவைகளில் எல்லாமே உணவாகத்தான் பயன்படுகின்றன எனச் சொல்லமுடியாது. உணவின் முக்கிய நோக்கம் அன்ருடத் தேய்விற்கு ஈடுகொடுத்து உடலிற்கு ஊட்டம் அளிப்பதே. எனினும் உணவுப்பொருளாகச் சேர்க்கப்படுபவை பெரும்பாலும் ஔஷதசக்தி மிக்கவையே. ஔஷதம் உடலில் உள்ள குறைபாடுகளை நீக்க உதவுகிறது. அந்தக் குறைபாடுகள் இரண்டு வகையில் ஏற்படலாம். உடலில் உள்ள கூட்டுப்பொருள்கள் இயற்கைக்கொத்த தத்தம் அளவில் இருப்பதைச் சமநிலை என்பர். (அவை அனைத்தும் ஒரே அளவில் இருப்பது என்ற பொருளல்ல) அவை அவை இருக்க வேண்டிய நிலையில் இருப்பதே சமநிலை. ஆரோக்கியம் நீடிக்க இதமான அளவே அவை அவை இருக்கவேண்டிய அளவு. இத்நிலையில் நமது நடை உடை உணவு உணர்வு முதலியவற்ருல் கணத்திற்குக் கணம் மாறுபாடு ஏற்படக்கூடும். ஓரளவு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இந்த மாறுபாடு ஏற்பட்டால், இயற்கை தானே சீர்செய்து கொண்டுவிடும். ஆனுல் இந்த நிலை மாறுதல் சற்று அதிகமானுல் உடலில் நோய் என்று குறிப்பிடுமளவில் இல்லாத சில மாற்றங்களை உணரலாம், இந்த அளவிற்கும் மீறினுல் நோய் நிலை காணும். இந்த நோய் நிலைக்கு வராத நிலைமாறுதலை உணவாகச் சேர்க்கப்படும் மருந்துப்பொருள்கள் அவ்வப்போது சீர்படுத்தும். மிளகு, ஜீரகம், வெந்தயம், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, சுண்டைக்காய், மணித்தக்காளி; ஏலம், கிராம்பு முதலியவை இந்த வகையைச் சேர்ந்தவை.

ஆனுல் உணவெனில் வயிற்றை நிரப்ப, பசிநீங்க என்னைத் திருப்திப்படுத்த என்றல்லாமல் உடலின் சம நிலைக்கு—ஆரோக்கியத்திற்கு அவ்வப்போது செய்யப்படும் சீரமைப்பு எனக்கொள்வது மிக அவசியம். ★

சர்ப்பகந்தா

அறந்தாங்கி வைத்ய சுப. சதாசிவம்.

ரேடியோவில் அமெரிக்க டாக்டர்: "சர்ப்பகந்தியை முதலில் நிபுணர்கள் மறுத்துவிட்டார்கள் - இதனுல் இரத்தக்கொதிப்பு நோயை குணமாக்கமுடியும் என்று நம்ப. ஆனுலும் கடைசியில் நம்பத்தான் வேண்டி இருந்தது... இன்று இந்த மருந்தின் அற்புத குணம் மருத்துவர்களிடையே பெரும் வியப்பை உண்டாக்கி இருக்கிறது. உலகத்தின் மிகப் பெரிய மருந்து கம்பெனிகள் எல்லாம் அதை உற்பத்தி செய்வதில் முனைந்திருக் கின்றன ..

"சர்ப்பகந்தி பயிராகும் இந்தியாவிற்கும், இம்மருந்தை உபயோகத் திற்கு கொண்டுவந்த அந்நாட்டு மருத்துவர்களுக்கும் உலகம் முழுவதும் நன்றி பாராட்டக் கடமைப்பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் சந்தேகவாதிகளின் வார்த்தைகளை லட்சியம் செய்திருப்பார்களாயின், உலகம் இந்த நன்மையை அடைந்திராது. என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகளில் சிலர் இம்மருந்தை உபயோகித்துக் குணமாகி இருக்கின்றனர். அதன் பலனைப் பார்த்து நான் ஆச்சரியம் அடைந்து உள்ளேன். இந்தியாவே! உன் டாக்டர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி.

"நம்மைச் சுற்றிலும் இயற்கை அளித்த எளிய நல்ல மருந்துகள் இருக்கின்றன. அவற்றை கண்டுபிடித்து உபயோகப்படுத்தவேண்டியது நம்முடைய கடமை."

அமெரிக்க டாக்டர் ஸி. ஆர். ஆண்டர்சன் 1957-ம் வருடம் இலங்கை ரேடியோவில் மனம் திறந்து பேசிய சுகாதாரச் சொற்பொழிவில் சில பகுதிகளை மேலே எடுத்துக்காட்டி இருக்கிறேன். சர்ப்பகந்தி தந்த வெற்றி டாக்டர் ஆண்டர்சன் போன்றவர்களை நமது புழக்கடையில் உள்ள பச்சிலையைப் பற்றி எனது விலாசத்திற்கு விபரம் எழுதுங்கள் என்று பேச வைத்தது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் (W. H. O.) ஆப்ரிக்க காடுகளிலும், தென் அமெரிக்க காடுகளிலும் தேடியும் சர்ப்பகந்தாவின் குணத்தை தரும் வேறொரு மூலிகையை இன்னும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அதனுல் சர்ப்பகந்தா மட்டுமே இரத்தக்கொதிப்பு மருந்தாக வெற்றி வாகையுடன் திகழ்கிறது.

வரலாறு: சரக சம்ஹிதையில் சர்ப்பகந்தா பற்றிய விபரம் இருக் கிறது. இதனை பார்த்த ஜெர்மன் மருத்துவர் தாவர இயல் நிபுணர் டாக்டர் லியோனுர்ட் ராவோல்ஃப் அதனை உலக அரங்கின் கவனத்திற்கு கொண்டுவந்தார். அதுமுதல் அவர் பெயரையும் சேர்த்து ராவோல்ஃபியா சர்பென்டினு என்று இந்த மூலிகையை அழைக்கிருர்கள்.

பன்னெடுங்காலமாக நாட்டுப்புற மக்கள் சர்ப்பகந்தியை விஷகடி மருந்தாகவும், ஜுரம் தணிக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். சர்ப்பகந்தாச் செடியின் ஒரு பிரிவான பாம்புக்களாச் செடியின் சாற்றைத் தமிழ்நாட்டில் ஜுரத்தில் ஏற்படும் மூர்ச்சைக்கு பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். தலைவலியைப் போக்கவும், கவலையைக் குறைக்கவும், மன ஆறுதல் தரவும் இது உபயோகிக்கப்பட்டது. நவீன மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும் மன ஆறுதல் தரும் (Tranquilizer) மருந்திற்கு முன்னோடியாக இது பெருமை அடைகிறது.

1915-ம் வருட வாக்கில் இதனை பூச்சிக்கொல்லி மருந்தாக ஜாவாவில் உபயோகித்தார்கள். பிரசவத்தைத் தூண்ட இதன் வேர்கசாயம் பயன்படுத்தப்பட்டது. இந்தியாவிலும் ஜர்வாவிலும் கண் மருந்தாகவும் உபயோகமாகி இருக்கிறது. தென் கொங்கணத்தில் வயிற்றுவலி, சீதபேதிகளுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள். பீகாரில் குழந்தைகளைத் தூங்க வைக்கத் தாய்மார்கள் சர்ப்பகந்தியைப் பயன்படுத்துவது வழக்கம்.

1931-ம் வருடம் டாக்டர்கள் சென்னும், போஸும் டில்லி திப்பி காலேஜில் நடத்திய சோதனைகளின் விளைவால் சர்ப்பகந்தா வேரிலிருந்து ஐந்து மருந்து சத்துக்கள் (ஆல்காலாய்ட்ஸ்) கிடைத்தன. பம்பாயின் பிரசித்தி பெற்ற மருத்துவர் டாக்டர் ரஸ்தம் லால் வக்கீல் 50 ரத்தக் கொதிப்பு நோயாளிகளுக்கு சர்ப்பகந்தாவைக் கொடுத்தார். நல்ல வெற்றி கிடைத்தது. இதனை 1930-ல் பிரிட்டனிலிருந்து வெளியான இருதய நோய் இதழில் (Heart Journel) விவரமாக எழுதினார். அதில் அவர் பார்பிட்ரேட் (Barbiturate) மருந்துகளைவிட சர்ப்பகந்தா சிறந்தது என்று அந்த கட்டுரையில் கூறி இருந்தார். இந்த கட்டுரையை அமெரிக்காவில் இருந்த டாக்டர் டாபர்ட் வில்கின்ஸ் படித்தார். ஹிருதயநோய் சிகிச்சையில் ஆர்வமுடைய இவர் இதனை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தார். அதன்பின் மேல்நாட்டில் இதன் உபயோகம் பரவ ஆரம்பித்தது.

1940-ம் வருடம் டாக்டர் ஸி. கோஷ் பைத்தியத்திற்கும், ரத்தக் கொதிப்பிற்கும் சர்ப்பகந்தாவைக் கொடுத்துப் பார்த்து வெற்றி கண்ட விவரத்தை எழுதினார். மருத்துவ இதழான ஆண்டி செப்டிக் 1940 மார்ச்சு இதழில் வெளிவந்தது.

பம்பாய் டாக்டர் ரஸ்தம் லால் வக்கீலின் முடிவுகள் மேற்கில் உள்ள டாக்டர்களின் கவனத்திற்கு உரியதாயிற்று. ஸ்விட்ஸர்லாண்டில் உள்ள பாஸில் நகரில் இருந்த விஞ்ஞானிகளையும் ஆராயத் தூண்டிற்று. டாக்டர் எமில்ஸ்லிக்லர் மேற்பார்வையில் விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ந்தார்கள். அப்போது ரீசெர்ப்பின் என்ற மருந்துச்சத்தை 1952-ம் வருடம் பிரித்து எடுத்தார்கள். முழுவேரைப் பயன்படுத்துவது போன்ற பயனை இந்த ரீசெர்ப்பின் தந்தது. 3,000 வருடங்களாக இந்தியா உபயோகித்து வந்த

மூலிகை அவர்கள் நம்பிய பயனைத் தந்தது. உலகம் அதனை அங்கீகரிக்க ஸ்விட்ஸர்லாந்தில் நடந்த சோதனை முடிவுகள் துணை புரிந்தன.

மேஜிக் மருந்து: இந்தியர்கள் உபயோகித்த மூலிகை ஜெர்மன் டாக்டரால் உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. விஞ்ஞான நோக்கில் இதனை இந்திய டாக்டர்கள் மேலும் ஆராய்ந்து காட்டினார்கள். அமெரிக்கா டாக்டர் ஒருவரை இந்த முடிவுகள் கவர்ந்துள்ளன. இறுதியில் ஸ்விட்ஸர் லாந்து விஞ்ஞானிகள் உலகில் சர்ப்பகந்தாவிற்குச் சிறப்பிடத்தை வரவழைத்துத் தந்தார்கள். இன்று வரை சர்ப்பகந்தாவிற்கு சமமான மூலிகை எதுவும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இந்தியர்களை உலக மருத்துவ அரங்கில் தலைநிமிர்ந்து நிற்கவைத்த மூலிகை சர்ப்பகந்தா ; இதனை வெளி நாட்டினர் அதிசய மருந்து என்று கூறுகிறார்கள்.

பொது விபரங்கள்: இமயமலையின் அடிவாரம், வங்காளம், பீகார், தக்கணபீடபூமிப் பகுதிகள், நீலகிரி, கோவை மாவட்ட சிறுவாணி திட்டப் பகுதியில் இயற்கையாக வளருகிறது. வர்த்தக முறையிலும் இதனைப் பயிரிடுகிறார்கள். ஸ்ரீலங்கா, தாய்லாந்து, மலேசியா, இந்தோனேஷியா, காங்கோவிலும் இது வளர்கிறது. உஷ்ணப்பகுதியில் 3000 அடி உயரத்தில் உள்ள மலைகளில் வளரக்கூடியது. ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள ஏழிலம் பாலையைப் போன்ற மரம் ஒன்றிலிருந்து சர்ப்ப கந்தாவிலிருந்து கிடைக்கும் மருந்துச் சத்துக்களில் சில கிடைக்கின்றன. தமிழ்நாட்டில் வளரும் பாம்புக்களாச்செடி சர்ப்பகந்தாவில் ஒரு பிரிவு.

இரண்டு மூன்று அடி உயரம் சர்ப்பகந்தாச்செடி வளரும். இதன் வேர் இலை, செடியின் சாறு மருத்துவ குணம் உடையவை. வேரில் கிடைக்கும் சத்துக்கள் விதையிலும் சிறிதளவு கிடைக்கிறது. அத்துடன் தாதுப் பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன. வேரிலும் பட்டையில் மருந்துச் சத்து அதிகம்.

ஒரு வருடத்திலிருந்து மூன்று வருடம் வரை வளர்ந்த செடியின் வேரை மருத்துவ உபயோகத்திற்குச் சேகரிக்கிறார்கள். வயதுக்கு ஏற்பவும் அதன் மருத்துவ குணங்கள் மேம்படுகின்றன. தக்கண பீடபூமி இதற்கு நல்ல பகுதி. பீகாரிலும், மத்தியப்பிரதேசத்திலும் வியாபாரிகள் மூலம் கிடைக்கும் வேரில் மருந்துச் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கிறது.

சர்ப்பகந்தாவின் (Rawolfia Serpentine Benth Ex Kurz) பழம் அரைச் சந்திர வடிவில் இருக்கும். அதை வைத்து சந்திர மூலிகை அல்லது சந்திரிகா என்ற மாற்றுப்பெயரில் இதனை அழைக்கிறார்கள். சாஸ்திரங்களிலும் சந்திரிகா என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் அமல் பொரி அல்லது சவன்ட் அமல் பொரி என்று சர்ப்பகந்தாவை அழைக்கிறார்கள். சர்ப்பகந்தாவில் மேலும் ஒரு இனப்பிரிவு (R. Tetraphylla) இருக்கிறது. இதன் மருத்துவ குணமும் சர்ப்பகந்தா போலவே

உள்ளது. இதனை பாம்புக்களாச்செடி என்று தமிழ்நாட்டில் அழைக் கிறார்கள்.

விஞ்ஞான சோதனைகளில்: 1970-ம் வருடம் வரை சர்ப்பகந்தா வேரிலிருந்து 107 மருந்துச்சத்துக்களை (ஆல்காலாய்ட்ஸ்) விஞ்ஞானிகள் பிரித்து எடுத்திருக்கிறார்கள். அதில் ரீ செர்ப்பின் முக்கியமான மருந்து. இது தவிர டீ செர்ப்பிடின் - ரீ செர்ப்பின் போன்றது - செர்பென்டைன் அஜ்மாலின் முதலியவைகள் அவற்றில் குறிப்பிடத்தக்கவை. அஜ்மாலின் சத்து இந்த வேரில் அதிக அளவில் கிடைக்கிறது. சர்ப்பகந்தா வேரி லிருந்து 0·8 சதவீதம் கிடைக்கும் மருந்துச்சத்துக்களில் 90 சதவீதம் அதன் பட்டையில் அடங்கியுள்ளது. இலையிலும் செடியின் தண்டிலும் மருந்துச் சத்துக்கள் மிகவும் குறைவாக உள்ளன.

பைத்திய நோய்களில் மின்சார அதிர்ச்சி சிகித்சை (Shock Treatment)யின் தேவையை 90 சதவீதம் சர்ப்பகந்தா சிகிச்சை குறைக்கிறது. பிராடிகார்டியா - குறைந்த இருதய துடிப்பு டக்கிகார்டியா - அதிக இருதய துடிப்பு ஆகிய இரண்டு வேறுபட்ட இருதய குறைபாட்டில் இதனை உபயோகித்து பயன் பெறலாம்.

தனித்தன்மை: மருந்து உட்கொண்டவுடன் வேலை செய்கிறது. தூங்கவைக்காமல் மன ஆறுதல் தருகிறது. பைத்தியங்கள் பல இதனால் நலமாகின்றன. இளைஞர்களுக்கு ஏற்படும் கனவு ஒழுக்கிற்கு இதன் உபயோகம் நல்ல துணை மருந்தாக அமைகிறது.

சர்ப்பகந்தா தரப்பட்டவுடன் உடலில் ஹார்மோனைச் சுரக்கவிடு கிறது. அது இரத்தச் சுழற்சியில் சேருவதால் குணம் ஏற்படக் காரண மாகிறது என்று நிபுணர்கள் ஊகிக்கிறார்கள்.

மன அமைதிதரும் சர்ப்பகந்தா மன அமைதிதரும் இதர் மருந்துகளைப் போல சாப்பிடுபவரை பழக்கத்திற்கு அடிமைப்படுத்துவதில்லை.

சர்ப்பகந்தாவையோ அதன் சத்துக்களையோ முதலில் ஒரு வாரம் தந்து, பின்னர் விடமின் மாத்திரைகளை த்ந்தனர். சத்துக்குறைவு நோயா ளிகள் நல்ல சுறுசுறுப்பும் விடமின்களால் அதிகப் பயனும் பெற்றனர். மன ஆறுதல் தரும் மருந்துகளிடம் இதுபோன்ற பலமூட்டும் (டானிக்) குணம் இருப்பதில்லை. எனவே சர்ப்பகந்தா பலமூட்டும் துணை மருந்தாக சிலப்பு பெறுகிறது.

மருந்துவ குணங்கள்: இரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்து கிறது. கவலையைக் குறைக்கிறது; பைத்தியங்களைப் போக்குகிறது; தூக்கக் குறைவை நீக்கும்; லேசான மலக்கழிவைத் தரும்; பிரசவத்தைத் துரிதப்படுத்தும்; மாதவிடாய்க்கால வலிகளைக் குறைக்கும்.

மேல்நாட்டு மருத்துவர்கள் சர்ப்பகந்தா வேரிலிருந்து எடுக்கும் ரீ செர்ப்பின் (Reserpine) மருந்தை மட்டும் மருத்துவத்தில் உபயோகிக்

கிறார்கள். இந்திய சாஸ்த்திரீய முறைப்படி முழு வேரின் சூரணத்தையே தருகிறார்கள். முழு வேர் பின் விளைவற்றது என்பது இந்திய முறை மருத்துவத்தின் கருத்து. இந்த முறை மலக்கழிவை சிறிது தூண்டிவிடும் இயல்புள்ளது; தாது பலவீனம் செய்யும் என்பது மேல்நாட்டு நிபுணர்களின் மாறுபட்ட கருத்து. மொத்த வேரின் உபயோகம் இரத்தக் கொதிப்பில் மெதுவாக செயல்படும். வேகமாக இரத்தக் கொதிப்பு கட்டுப்பட்டு இரத்த அழுத்தம் மிகக் கீழே போகாமல் இந்திய முறை தடுக்கும். அமுக்கிராவின் (அசுவகெந்தி) துணை அல்லது வேறு சாஸ்திரிய துணை சிகிச்சையில் சேர்த்து பிரயோகமாகும்போது பின்விளைவிற்கு வழி இல்லை என்று இந்திய முறையைப் பின்பற்றும் நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள்.

உபயோக முறைகள் – சர்ப்பகந்தா சூரணம்: முழுவேரையும் காயவைத்து இடித்து சன்னமான சல்லடையில் பலமுறை சலித்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இரத்தக் கொதிப்பிற்கு அரை கிராம் சூரணம்; தூக்கம் உண்டாக்க 1 கிராம் சூரணம்; பைத்தியம், ஹிஸ்டீரியாவிற்கு 1 முதல் 3 கிராம் சூரணம் தரவேண்டும். கசப்புச் சுவையுடையதாகையால் சர்க்கரை கலந்து எல்லா நோய்களிலும் தினம் இரண்டு வேளை தரலாம். ஆஸ்துமா, வயிற்றுப்புண், சுவாசாசய வீக்க (பிராஸ்கீடிஸ்) நோயுள்ளவர்கள் மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் உட்கொள்ளவேண்டும்.

★

பருத்த உடல்

சரகஸம்ஹிதை மிகப்பழைய இந்திய மருத்துவ நூல். அதில் அஷ்டௌ நிந்திதீயம் என்றொரு பகுதி. உடல் வாகுகளைக் குறிப்பிடும் போது எட்டு வகை உடல் வாகுகள் இகழ்ச்சிக்குரியவை என்கிறார் சரகர். மிக நெட்டையானது, மிகவும் குட்டையானது, உடல் முழுவதும் அடர்ந்த ரோமம் உள்ளது, ரோமமே இன்றி மழமழப்புடன் உள்ளது, மிக வெளுத்த உடல், மிகக் கருத்த உடல், மிகவும் இளைத்தது, மிகவும் பருத்தது என இவை அந்த எட்டாகும். பெட்டகோனிய தேசத்தவன் உலகிலேயே மிகவும் உயரமாக இருப்பான். அவனை சரகர் இங்கு குறிப்பிடவில்லை. அம்மாதிரியே ஜப்பானியன் குட்டையாக இருப்பான். நீக்ரோ கருப்பாக இருப்பான். இதையெல்லாம் சரகர் இகழவில்லை. இவை அந்த அந்த தேசகால வாகுக்கேற்ற இயற்கையான உடல் அமைப்பைச் சார்ந்தவை. ஒவ்வொரு தேசத்திற்கும் அதனதன் சீதோஷ்ணச் சூழ்நிலைக்கேற்ப உடலின் நிறம், உயரம், பருமன் முதலியவை அமையும். இந்த சராசரி மனிதனின் நிறம் உயரம் பருமன் முதலியவைகளுக்கு ஒவ்வாமல் தனித்துத் தோற்றமளிப்பவையே இங்கு இகழத் தக்கதாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

இந்த எட்டிலும் மிகவும் இகழத்தக்கது பருத்த உடலே. அளவுக்கு மீறிப் பருத்த உடல் அவனுக்கும் பாரம். மற்றவனுக்கும் பாரம். இவனிடம் சற்று யாருமே பயப்படுவர். வாடகைக்குச் சவாரி செய்யும் குதிரை வண்டிக்காரன் - டாக்ஸிக்காரன் கூட இவனைக் கண்டால் ஒதுங்கக்கூடும். டெல்லி ஸ்டேஷனில் ஒரு ஸ்தூல மனிதர் ரயிலிலிருந்து இறங்குகிறார். இவரைக் கண்டதும் டாங்காவாலா ஒவ்வொருவனாக நகர்கிறான். பக்கத்திலுள்ளவர்கள் நமுட்டுச் சிரிப்புடன் இக்காட்சியைக் காண்கிறார்கள். கடைசியில் ஒரு பெரிய குதிரை பூட்டிய டாங்காவாலா நெருங்குகிறான், சற்றுத் தமாஷ்பேர்வழி. '' ஏன் நீயும் வரமாட்டாயா '' என்று கெஞ்சிக் கேட்கிறார். அவன் குறும்புடன் - 'வரேன் – ஆனால் ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வரவேண்டும் '' என்றான். '' என்ன வேண்டும் '' என்றார் அவர். என் குதிரை நல்ல திடமானதுதான். இருந்தாலும் இரண்டு நடையாகத்தான் கொண்டு விடமுடியும் '' என்றான். இப்படி வெளிப்படையாகக் கேலிக்கு உட்படுபவர் அனேகர். இவர்கள் தாமே மலசுத்திக்குப் பிறகு தன் கழிவிடங்களை சுத்தி செய்துகொள்ளக் கை போதாமல் பிறர் உதவியை நாடும் நிலை ஏற்படுவதுண்டு.

சரீரம் ஏன் பருக்கிறது? சரகர் கூறும் காரணப்பட்டியல் இது. அதிஸ்தௌல்யமதிஸம்பூரணாத், குரு - மதுர - சீத - ஸ்நிக்த - உபயோகாத், அவ்யாயாமாத் அவ்யவாயாத், திவாஸ்வப்நாத், ஹர்ஷநித்யத்வாத், அசிந்தனாத் பீஜஸ்வபாவாத் ச உபஜாயதே 1. நிறைய உண்பது, 2. உணவில் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத குருத்தன்மை உள்ளவை. இனிப்பானவை, குளிர்ச்சி தருபவை, நெய்ப்புமிக்கவை இவைகளையே அதிகமாக அமைத்துக்கொள்வது, 3 உடற் பயிற்சியின்மை, 4. ஆண் பெண் உடலுறவின்மை, 5. பகல் தூக்கம், 6. எப்போதும் தெளிந்த மனத்துடன் இருத்தல், 7. கவலையோ உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்போ இல்லாதிருத்தல், 8. பிறவியில் அந்த சரீரத்தின் மூலப்பொருள் சேர்க்கையில் ஏற்பட்ட தனி மாறுபாடு - இவை எட்டும் முக்கியக் காரணங்கள். இவைகளில் ஒன்றோ பலவோ உடல் பருப்பதற்குக் காரணமாகலாம்.

பொதுவாக உணவு புஷ்டியாக எப்போதும் குறைவின்றிக் கிடைத்தல், உடலுழைப்பு சிறிதும் இல்லாத வாழ்க்கை முறை, பிறரை வாயளவில் அதிகாரம் செலுத்தி வேலை வாங்கித் தன் பணியை நிறைவேற்றும் வாய்ப்பு, இவையே உடல் பருக்கப் பெரும்பாலும் காரணமாகின்றன. பிறவியிலேயே பெற்றோரின் பீஜதோஷத்தால் ஏற்படும் பருமன் பிற்பாடு வாழ்க்கை முறையில் பருமனை அதிகப்படுத்தும் உணவு முதலியவைகளால் மேலும் பருத்துவிடும்.

பிறக்கும்போது ஒவ்வொருவனும் தனிப்பட்ட தேகவாகுடன் பிறக்கிறான். தேகவாகை பிரகிருதியென வைத்ய நூல்கள் கூறும். வாயு தேகம், பித்த தேகம் என்று சாதாரணமாக சிலர் கூறக் கேட்டிருக்கக்

கூடும். அடிக்கடி ஒருவருக்கு உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் கட்டு, வலி, கடுப்பு, ஏற்பட்டால் தன் உடலே வாயு தேகவாகு எனக் குறிப்பிடுவர். வாய்ப்புண், வயிற்றெரிச்சல், புளித்த ஏப்பம், வாந்தி ஏற்படும்போது பித்த தேகவாகு என்பார்கள். அப்படியே கபதேக வாகு என்று ஒன்று உண்டு.

உடலில் வெளியே தொட்டுப்பார்க்கச் சில்லென்றிருக்கும். காங்கை தெரியாது தோல் அதிகம் வெண்மையாக இருக்கும். பசி மந்தம்; சிறிதளவு உணவிலேயே திருப்தி; மழை காலத்தில் சற்று சிரமம், குளிர்ந்த ஜலம் பானத்திற்கோ, குளிப்பதற்கோ விரும்ப முடியாதிருத்தல், சூடான பொருள்களில் விருப்பம், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப் பின்மை, உடலில் கொழுப்பும் தசையும் அதிக அளவில் இருப்பது இவை எல்லாம் கபப்பிரகிருதியின் அடையாளம்.

கபப்பிரகிருதி உள்ளவன் பெரும்பாலும் பருமனுகவே இருப்பான். உடலில் கொழுப்பு ஆங்காங்கு நிறையத் தேங்கி நிற்குமாதலால், அவை உடலில் உள்ள சூட்டை அடக்கி ஆண்டுவிடும். இயக்கங்கள் குறைந்து உடல் சோம்பலிட்டு நிற்கும். ரத்தக்குழாய் முதலியவை களில் கொழுப்பின் அடைப்பு மிகும். அதனுல் மேலும் உடல் பருக்கும். உடல் கனக்கும். உடல் கனமும் பருமனும் வாயுவிற்குத் தடையாகி அதிகமாகும். வாயுவைக் குறைப்பவை கபத்தை அதிகப்படுத்தும். கபத்தைக் குறைப்பவை வாயுவை அதிகமாக்கும். ஆகவே கபப் பிரகிருதியின் உடல் பருத்தால் சிகித்ஸை செய்வது மிகக்கடினம். வாயுவையும் கபத்தையும் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொணர்வது கடுமையான உணவு நடத்தைக் கட்டுப்பாட்டை நீடித்துக் கையாண்டு வந்தால்தான் சாத்தியமாகும்.

நிறைய ஜலம் சாப்பிடுதல், சாப்பிட்ட உடனேயே நல்ல ஓய் வெடுத்துத் தூங்குதல், அதிக அளவில் தூங்குதல், அதிகமாகப் புரதச் சத்து கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருள்களே - கொழுப்பை அதிகப்படுத்து பவைகளே உண்ணுதல் என இப்படிப் பல்வேறு காரணங்களும் பருமனே அதிகப்படுத்தும்.

உடலில் கொழுப்பு ஒரு முக்கிய எரிபொருள். உடற்சூட்டைப் பாதுகாப்பதற்கு இன்றியமையாத சாதனம், எரியும் தணலில் காற்றுச் சிறிதும் புகமுடியாதபடி மேல் நிறையக் கரியை அழுந்தப் போட்டால் கீழுள்ள தணல் அவிந்துவிடுவதுபோல, சூட்டைத் தரும் எரிபொரு ளான கொழுப்பே அதிக அளவில் சேரும்போது இடையூருக மாறு கிறது உடலின் உணவு மூலமாகவும் மேல் தேய்ப்பு மூலமாகவும் உள்ளே சேரும் கொழுப்பு பல நிலேகளில் ஜீர்ணமாகிப் பல மாறு தல்களே அடைகின்றது. கொழுப்பை ஜீர்ணம் செய்யும் ஜீர்ண திரவங்கள், அவைகளேச் சுரப்பிக்கும் கிரந்திகள் இவைகளின் சீர்கேடும் கொழுப்பு எரிபொருளாக மாறித் தேங்காமல் வெளி யாவதைத் தடைசெய்கின்றன.

உடல் பருமன் ஓர் விசித்திரமான உடல்நிலே. இதை நோய்நிலே எனவும் குறிப்பிட முடியாது. ஆரோக்கிய நிலேயுமல்ல. சிறிதளவு நடக்கும்போதே மூச்சுத்திணறல், சோம்பல் அசதி இவைகளேக் காணும்போது ஆரோக்கிய நிலே என்று கூற முடியுமா? மேற்படிப்புகளேப் படித்து பெரிய அலுவலராக உத்தியோகத்தில் அமர்ந்து அந்த நிம்மதியில் சற்று உடல் பருக்க ஆரம்பித்து இளம் தொந்தி விழுந்து முன் தைத்த உடை போதாத நிலேயைப் பார்த்து உற்ருர் மகிழ்கின்றனர். இதே சில ஆண்டுகளில் நீரிழிவு, ரத்தக்கொதிப்பு, ஹிருதய பலவீனம் என நோய்த்தொடரை ஆரம்பித்து வைக்கும் அல்லது அதற்கு அஸ்திவாரக்கல் இப்பவே நட்டாகிவிட்டது என்று அவர்கள் உணர்வதில்லே அப்படிப் பருத்தவர் ஏதேனும் சிறிது நோய்வாய்ப்பட்டுச் சிறிது இளேத்துத் தொந்தி வாடக் கண்டால், இளேத்துவிட்டாயே என துக்கம் விசாரிக்க ஆரம்பித்துவிடுகின்றனர். ஆகவே உடல் பருமன் ஓரளவு சமூக அந்தஸ்தாக மதிப்பிடப்பெறுகின்றது. உடல் பருமன் ஏந்த அளவில் தேக ஆரோக்கியத்தைக் காட்டுகிறது? எந்த வரையை மீறும்போது நோய்க்கு வித்தாகிறது என்று எல்லேக் கோடு போடுவது மிகவும் கடினமே.

சிலர் அடிக்கடி உடல் எடையைப் பார்த்துக்கொள்ளுவர். சற்றுக் குறைந்தாலும் கூடிஞலும் கவலேப்படுவர். ஜீர்ண சக்தியை அளக்க இத்தகைய கருவி இருந்தால் எத்தனேயோ நல்லது. ஜெயிலில்கூட இக்காலத்தில் சிறைவாசிகளின் எடை வாரம் ஒருமுறை கணக்கிடப் பெறுகிறது. அரசியல் கைதிகள் விஷயத்தில் இந்த விஷயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்துவர். எடை குறைந்தால் பாலும் வெண்ணெய்யும் டாக்டர் சிபார்சில் அதிகம் கிடைக்கும். ஏடைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு இளேத்தவன் பருக்குப்போது மகிழ்ச்சி தரும் அளவு பருத்தவன் இளேத்தால் ஏற்படுவதில்லே. உடனே கவலே ஏற்படுகிறது. இது அவசியமற்றது.

உடல் பருத்தவனிடம் மற்றவர் அனுதாபம் காட்டுவதில்லே. அவன் உருவம் ஒரு ஏமாற்றத்தைத் தருகிறது. மகிழ்ச்சியும் புஷ்டியும் நிறைந்தவனுகவே அவன் மதிப்பிடப்படுகிருன். பிறரின் சொத்தில் - உழைப்பின் சுகமனுபவிப்பவன் என அவனேக்கண்டு பொருமைப் படவும் கூடும். உடல் பருத்திருப்பதால் அவனுக்குள்ள தொல்லே மற்றவர்களுக்குப் புலப்படாது மகிழ்ச்சிக்கும் புஷ்டிக்கும் அவனுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி மற்றவர்க்குப் புலப்படாது. நோயாளி என்ருல் மற்றவர் நம்பவும் மாட்டார். பசியைத் தாங்க முடியாது. சீதோஷ்ணம் சற்று மாறினுலும் திணறும். பிடித்த உணவை சாப்பிட முடியாது. நினேத்த இடம் செல்ல முடியாது. இதைக்காட்லும் வேதனே வேறு ஏது? இந்நிலே தவிர்க்கக் கூடியதே. அதற்கான வழி வாழ்க்கை முறையை சீராகக் கட்டுப்படுத்துவதே.

★

பலக்குறைவு – (தொடர்ச்சி)

(3). முதல் இரண்டு நிலைகளில் சீர்படுத்த முடியாவிடினும், நேரடியாக பாதுகாப்பாக உள்ள முக்கிய சேமிப்பிடங்களுக்குக் கேடு வந்திடினும் ஏற்படுவது க்ஷயம் எனும் மூலச்சேமிப்பின் அழிவு. கலக்கம், மயக்கம், பிதற்றல், புலன்களின் அழிவு, உடலழிவு இதன் விளைவுகள்.

சேமிப்பிலிருந்தும் பலத்தைச் செலவழிக்க நேரும்போதே கவனித்துத் திருத்திக்கொண்டாலன்றி இந்த பின் நிலைகளைத் தவிர்க்கமுடியாது. சேமிப்பில் கைவைத்துவிட்டோம் என்பதை எப்படி அறிவது. சரகர் கூறுகிறார்—

विभेति दुर्बलोऽभीक्ष्णं ध्यायति व्यथितेन्द्रियः ।
दुश्छायो दुर्मना रूक्षः क्षामश्चैवौजसः क्षये ॥

உடல் வலிவு குறையும். சத்தான உணவை ஏற்றாலும் நிறைவு ஏற்படாது. மனம் சோரும். வீண் கவலைகள், அடி நுனி தெரியாத சிந்தனைகள், 'ஆ' என வாயில் ஈ புகுந்தது தெரியாமல் விக்கித்திருத்தல், கண் காது முதலிய புலன்கள் தளர்வடைதல், எதிலும் திகில், அது நேருமோ இது நேருமோ என்ற பயம், வருங்காலம் இருட்டடித்து விட்டது போன்ற தோற்றம், மேனி ஒளி குன்றுதல், தோல் வரண்டிருத்தல், மென்மையின்றி வரட்சி மிக்க பேச்சு செய்கை முதலியமை, இனம் தெரியாத உடல் இளைப்பு இவை ஒவ்வொன்றும் சேர்ந்தும் காணும்.

நிலை முற்ற முற்ற சீர்படுத்துவது கடினம், சிலசமயம் சீர்படுத்தவே முடியாது. இதனை ஒட்டியே இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் அமைகிறது. ★

ஆரோக்கியம் - விஷய அகராதி - 1979

★